

Aさん ヒントカード

## 夕食のとり方で朝食を食べるか食べないかが決まる?!

次のグラフは、夕食にどんなものを食べたか。または、夕食後にどんなものを食べたかについて調べ、朝食を食べたかどうかの調査との関係を示したものです。



これからも分かるように夕食に何を食べたか、夕食後にどんなものを食べたかで、朝食の食べ方にも影響があります。

Aさん ヒントカード

## 朝食を抜くと集中力を欠き、ストレスが増す

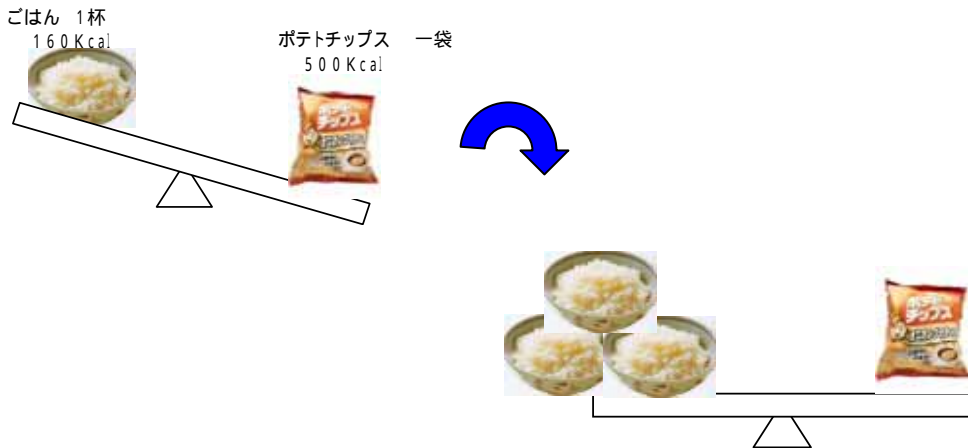
最近では、朝ごはんを食べない子が増えています。これは、大人の生活の夜型化に巻き込まれ、夜更かしをする子が多くなっているのが一因です。朝は、なかなか起きられず、起きても食欲がなく、朝食を食べられないのです。

朝食を抜くと、昼食までエネルギーがからっぽの状態のまま、むりやり体や脳をはたらかせている状態になり、頭がボーッとします。しかも、空腹感がイライラを募らせ、集中力も失わせてしまいます。



Aさん ヒントカード **スナック菓子一袋のカロリーは？**

間食でよく食べているポテトチップスですが、この一袋にどのくらいのエネルギーがあるのか知っていますか。そうですね。だいたい、ポテトチップス一袋(100円サイズ)で約500Kcal。ごはん1杯 160Kcalですから、ポテトチップス一袋を食べたカロリーは、ごはんを三杯半のカロリーと同じです。

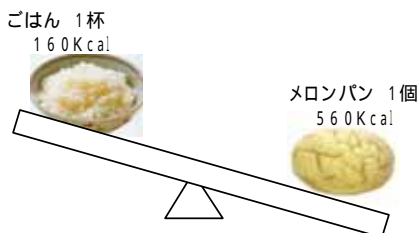


Aさん ヒントカード **メロンパンは主食じゃないの？**

みなさんに人気のあるメロンパン。このメロンパンの表示は「菓子パン」となっています。つまり主食と考えるよりも間食と考えるのが良いでしょう。

**メロンパン1個とごはん1杯 どちらが高カロリー？**

メロンパン1個とごはん1杯を比べると



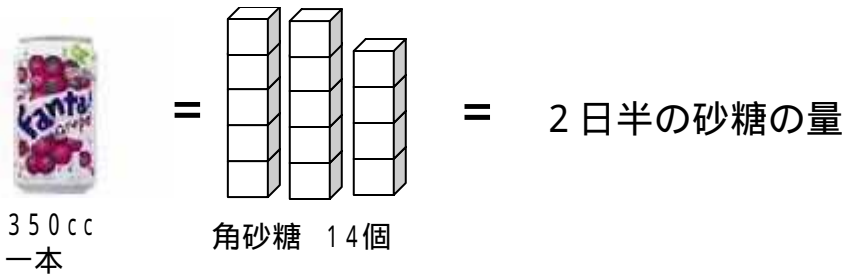
左の図のようになります。比較的パンに近いメロンパンでも、砂糖・脂肪が多く使っているのです。

【メロンパンと主食(ごはん・食パン)の栄養比較】

食品名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
ごはん	160	2.5	0.3
食パン(6枚切り)	168	5.6	2.8
メロンパンA社	568	11	17.9
メロンパンB社	272	5	7.6

Aさん ヒントカード **ジュース1本に含まれる砂糖の量は？**

間食や夜食の調査で第2位だった清涼飲料水(ジュース)。1本の中に、含まれる砂糖の量はどれくらいか知っていますか？ ファンタやコーラなどの清涼飲料水には、1個3.7gの角砂糖が14個も入っています。1日にとっていい砂糖の量は20gですので、ファンタ(350cc)を一本飲むと、約50gの砂糖をとることになりますので、2日半の砂糖をとった計算となります。



Aさん ヒントカード **イライラ体質を防ぐ朝の過ごし方**

1、朝は起床30分前から太陽の光を浴びさせて体内時計をリセットさせること

2、朝食はできるだけ家族一緒に会話をしながらとり、脳に刺激を与える。

メニューは、血糖値をゆっくりと上げてくれる**ごはんを中心とした和食が理想的。**

特に、**納豆やゴボウ、海草などの水溶性植物繊維を含んだ食品**とごはんの組み合わせがおすすめです。



ごはん

+



納豆

+



ごぼう

or



ごぼう

Aさん ヒントカード **脳はごはんが大好き！**

勉強した後の脳は疲れています。脳が元気よくなる食べ物は、「ごはん」です。ごはんは、脳の働きを活発にするブドウ糖がたくさん含まれています。また、ごはんには、記憶力を良くすることに有効なフォスファチジルコリンというものも多く含まれています。

**【記憶力を鍛える食べ物】**

ごはん



大豆・大豆製品



ナッツ類



**【集中力を高める食べ物】**

肉類(赤身)



チーズ



青魚



海そう



Aさん ヒントカード **ーカロテンとDHAのコンビで鬼に金棒！**

DHAは頭を良くする働きがありますが、欠点もあります。それは、DHAは、体内で酸素と一緒にになると酸化されやすいということです。特にストレスが多いテスト勉強中の脳は、活性酸素とよばれる毒性の物質がつくられやすくなります。この活性酸素が脂肪酸と一緒にになると、血液をドロドロにしています。

そこで、DHAをとる時は、活性酸素をつくりにくくするーカロテン(ビタミンA)と一緒にとると、DHAの効力が最大限に発揮できます。

**【魚＋緑黄色野菜】でパワー全開**

かぼちゃ



ほうれんそう



にんじん



ブロッコリー



## Aさん ヒントカード **ビタミンB1でイライラを解消しよう**

ごはんなどの炭水化物を食べると、消化されて、ブドウ糖になります。そしてこのブドウ糖が脳のエネルギーとなるわけです。ブドウ糖がエネルギーに変わるとき、ビタミンB1が不可欠です。ビタミンB1が不足すると、脳に届くエネルギーが足りなくなります。そのため、脳が疲労して、気分よく勉強することができません。また、イライラしたり、集中力がなくなったり、精神的にも不安定になりがちです。

甘い清涼飲料水などの飲み過ぎや甘いお菓子の食べ過ぎは、**ビタミンB1をたくさん消費して、体内で一時的に、ビタミンB1不足をつくります。**これもまた、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分を不快にします。「青少年をキレやすくする」原因の1つと考えられています。

### 【ビタミンB1を多く含む食品】

とうふ



豚肉(赤身)



みそ



大豆



## Aさん ヒントカード

## **睡眠とストレスの関係**

睡眠を十分にとらないでいると、脳の機能が低下してちょっとしたストレスにも弱くなり、また集中力がなくなって日常生活にも支障が生じてしまいます。そもそも睡眠は1日フル回転で働いてくれた脳を、ゆっくり休ませるために必要な行為です。したがって、睡眠時間を極端に少なくすると脳のはたらきが乱れてしまい、自律神経やホルモンのバランスも乱れ、心身に不調を生じさせてしまいます。



## Bさん ヒントカード

「スポーツをする人は、ジュニア時代からの栄養が大切です」

### 【スポーツ栄養士さんの話】

私は小学5年生から高校3年生までバスケットをし、全国優勝を目指して日々トレーニングに励んでいました。そのころの日本では、現在のように「スポーツ栄養」が発展しておらず、「練習中に水を飲むな!」、あるいは“敵にカツ”とゲンをかついで、試合前にステーキやトンカツを食べるなど、非科学的な食事指導が行われるケースも少なくありませんでした。

平成6年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告では、「食品の組合せをよく考えて食事をしている」中学生選手は約7%。選手の保護者で「食事について配慮している」中学生保護者は42%という結果でした。このことは、栄養の配慮なしに作られた料理を何も考えずに食べているジュニア選手が多い、と読み取ることができます。

ジュニア選手は、日常的に運動をしない人と異なり、トレーニングなどによる運動量が多いため、その消費量に見合った食事と休養をとることが大切です。もし、ハードなトレーニングをしているにもかかわらず、食事や休養を疎かにすると、集中力が欠けけがをしやすくなったり、風邪をひきやすくなったりするなどして、トレーニングを継続できなくなってしまいます。

つまり、「食事もトレーニングの一つ」として捉え、運動量に見合った食事を取ることが大切と言えます。

## Bさん ヒントカード

### 「スポーツ選手の食事基本メニュー」

スポーツ選手は、強くなるために日々トレーニングを行っているため、日常的に運動しない人に比べ、エネルギーや各栄養素の必要量が増加します。そのため、運動量に見合った（ジュニア選手の場合には成長するために必要な分も考慮して）食事の量と質を確保するための配慮が必要です。もし十分な配慮をしないと、カゼをひきやすくなったり、運動中に集中力が途切れてケガをしやすくなったりしてしまいます。それでは本末転倒なので、適切な栄養補給を行きましょう。

それでは適切な栄養補給とはどんなものでしょう？年齢や性別、体格、運動強度などさまざまな要因によって必要なエネルギー及び栄養素量は異なりますが、スポーツ選手の食事基本スタイルは変わりません。

朝食から**主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品**の6つを揃えるように心掛けましょう。



## Bさん ヒントカード

### 《体格づくりに必要な食事・睡眠・トレーニング》

サッカーがうまくなる、持久力・筋力・テクニックなどの向上には日々のトレーニングが欠かせません。しかし、ただやみくもに毎日ボールを追い、トレーニングを続けていればいいわけではありません。

#### Q.筋肉はどうして大きくなるの？

筋肉はいくつもの筋繊維から出来ていて、トレーニングによって筋肉が一度壊されます。そして、身体の材料をとり（**栄養**）、休息すること（**睡眠**）で筋繊維が太くなり、大きくなっていくのです。

**身体づくり = トレーニング + 食事 + 休息**





Bさん ヒントカード

## 「サプリメントと食事」

「ビタミンやミネラルのサプリメントをとっているから、野菜は食べなくて大丈夫」  
とか「色々なサプリメントをとっているから、食事は減らしていい」というのは、だれもが勘違いするサプリメントと食事の関係です。

「サラダ」の代わりにビタミンやミネラルのサプリメントをとってもサラダからとれる栄養素のすべてがとれるわけではありませんよね。

また、「噛む」という動作が及ぼす脳への刺激などもサプリメントを飲むだけでは望みません。

生活するために必要なエネルギーや様々な栄養素は、本来、食事です。サプリメントは適切な食事をした上で、栄養素を補うために上手に利用しましょう。



Bさん ヒントカード

## 「スポーツと水分」

運動中は何を飲んだらよいか

- ・水または、市販のスポーツ飲料水を水で少し薄めたものを飲みましょう。
- ・10～15の飲み物が体に吸収されやすいです。

いつ・どれだけの水分を補給するか

### 【運動前】

・運動を始める2～3時間前に530ml～620mlの水か薄めたスポーツ飲料水を飲みます。

運動を始める10～20分前にもういちど220～300mlほどの水か薄めたスポーツ飲料水を飲みます。

### 【運動中】

・水分不足によりパフォーマンスの低下を防ぐために早めに水分補給するとよいでしょう。運動中は約20分間おきに（気候や環境による）220～300mlほどの水分をとりましょう。

### 【運動後】

・2時間以内に運動で失った水分を補給するようにしましょう。練習前後に体重を量り失った体重453g（1ポンド）あたり約625～750mlの水分を目安にとるようにしましょう



Bさん ヒントカード 効果的に筋肉をつけるために  
【トレーニングをする人】

1日に必要なたんぱく質 ⇨ 自分の体重 × 2 g

<解決策>

1日のおかずの量を増やす

・たんぱく質のものを3品以上にする。



・毎日、乳製品をとる  
<牛乳やヨーグルト、チーズ  
で手軽にたんぱく質がとれ  
る>



Bさん ヒントカード 疲労回復のために  
<解決策>

疲労回復には、ビタミンB1をとる

<ビタミンB1を多く含む食品>

とうふ

豚肉(赤身)

みそ

大豆



<ビタミンB1を取り入れたメニュー>

水炊き

すき焼き

マーボー豆腐

みそ汁



Bさん ヒントカード

疲労回復のために

< 解決策 >

疲労回復には、クエン酸をとる

- ・筋肉中にたまった「乳酸」を速やかに分解して疲れをとってくれる

< クエン酸を含む食品 >

レモンやミカンなどの柑橘系

